

PLAN DE PARTO TIPO PARA DESCARGAR – TALLER DE PARTO “EL GRAN VIAJE INTERIOR”

Datos familia

Nombre mamá

Nombre papá

Nombre hijo (a)

Datos equipo médico y apoyo doula

Obstetra

Matrona

Doula

Mi plan de Parto

Acerca del trabajo de parto y parto

- ✓ Quiero tener libertad movimiento y posición durante todo el parto, sobre todo en el expulsivo.
- ✓ Quiero estar todo el tiempo en compañía de mi pareja o acompañante significativo y/o doula.
- ✓ Crear atmosfera de intimidad y protección: bajar luminosidad de la habitación, poner mi música y que estén conmigo sólo las personas de confianza que yo elija.
- ✓ Monitorio fetal con auscultación intermitente permitiéndome movilidad todo el tiempo.
- ✓ Comer y tomar líquidos en cualquier momento si así lo quiero.
- ✓ Usar métodos no farmacológicos de alivio del dolor como movimiento libre todo el tiempo, apoyo emocional continuo, presencia de una doula, agua caliente (tina o ducha), pelota pilates, aromaterapia, entre otros.
- ✓ No realizar ninguna intervención médica a menos que se consulte con la madre y padre.
- ✓ Cuidar mi periné, dejándome adoptar la posición más cómoda durante todo el trabajo de parto y en especial durante el expulsivo. Quiero evitar una episiotomía innecesaria.

Acerca del nacimiento, apego inmediato e inicio de la lactancia materna

- ✓ Pinzar o cortar el cordón umbilical sólo después que deje de latir o que la placenta sea expulsada.
- ✓ Una vez que nazca mi hijo, ponernos una manta encima y dejarnos tranquilos para que nos conozcamos, sin interrupciones innecesarias.
- ✓ Quiero poner a mi hijo sobre mi cuerpo para que el mismo llegue al pezón, tenga un primer agarre espontaneo e iniciemos la lactancia materna.
- ✓ Quiero que mi hijo esté siempre conmigo y tome solamente mi leche y calostro.
- ✓ Quiero estar tranquila en mi habitación y no deseo que entre staff de la clínica todo el tiempo. También quiero pedir restricción de visitas y siempre avisarme a mi o mi pareja sobre el ingreso de personas.